

SEMEEL

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, ESPORTE E LAZER

A mudança está em nossas mãos

Atividades Orientadoras



Ensino Fundamental

UNIDADE ESCOLAR:

PROFESSOR(A)

ANO DE ESCOLARIDADE

9º ANO

DATA

30ª SEMANA (11/09 – 15/09)

NOME:

HOJE É?

SEGUNDA

TERÇA

QUARTA

QUINTA

SEXTA

CÓDIGO BNCC

EF67EF08

EDUCAÇÃO FÍSICA

EF

HABILIDADE: (EF67EF08) Experimentar e fruir exercícios físicos, que solicitem diferentes capacidades físicas, identificando seus tipos (força, velocidade, resistência, flexibilidade) e as sensações corporais provocadas pela sua prática.

A Ginástica de Condicionamento Físico (GCF), se bem orientada, não possui contraindicações, podendo ser direcionada para todos os grupos da população: crianças, adolescentes, homens, mulheres, idosos e gestantes, lembrando que as características e as particularidades de cada público devem ser respeitadas. A Ginástica de Condicionamento Físico (GCF) é a modalidade caracterizada por sessões planejadas de séries e repetições de exercícios que visam contribuir para a melhoria das capacidades físicas e promover melhor qualidade de vida. Conhecendo as Capacidades Físicas: Força, Velocidade, Resistência, Agilidade, Flexibilidade. Capacidades Físicas: São atributos físicos treináveis num organismo humano. Ou seja, todas as qualidades físicas motoras passíveis de treinamento.

ATIVIDADES

1) O que é Ginástica de Condicionamento Físico?

R: _____

2) Qual o objetivo da Ginástica de Condicionamento Físico?

R: _____

3) Quais os benefícios e contribuições que a ginástica de Condicionamento Físico proporciona para as pessoas?

R: _____

4) Quais são as orientações para a prática da ginástica de Condicionamento Físico?

R: _____

5) Quem pode praticar a Ginástica de Condicionamento Físico?

R: _____

6) Seria possível praticar a Ginástica de Condicionamento Físico na escola? Como?

R: _____

7) Você já ouviu falar das capacidades físicas? Quais são elas?

R: _____

8) Encontre e circule as seguintes palavras abaixo:

1. EMOÇÃO	7. PASSOS
2. ESTILO	8. RITMO
3. EXPRESSÃO	9. SENTIMENTOS
4. GESTOS	10. CORPO
5. MOVIMENTO	11. ARTE
6. MÚSICA	12. COREOGRAFIA

D	C	E	O	A	G	Z	E	M	D	I	O
L	O	A	N	E	E	A	D	D	I	S	Y
O	R	U	S	E	E	D	V	R	A	E	E
P	E	T	E	M	O	Ç	Ã	O	U	N	X
A	O	A	M	O	N	R	A	R	E	T	P
S	G	D	Ú	V	G	E	R	M	T	I	R
S	R	H	S	I	D	S	T	E	A	M	E
O	A	N	I	M	E	T	E	T	C	E	S
S	F	D	C	E	O	I	N	O	O	N	S
L	I	E	A	N	I	L	K	N	R	T	Ã
H	A	R	I	T	M	O	I	M	P	O	O
I	N	O	S	O	O	I	N	W	O	S	S